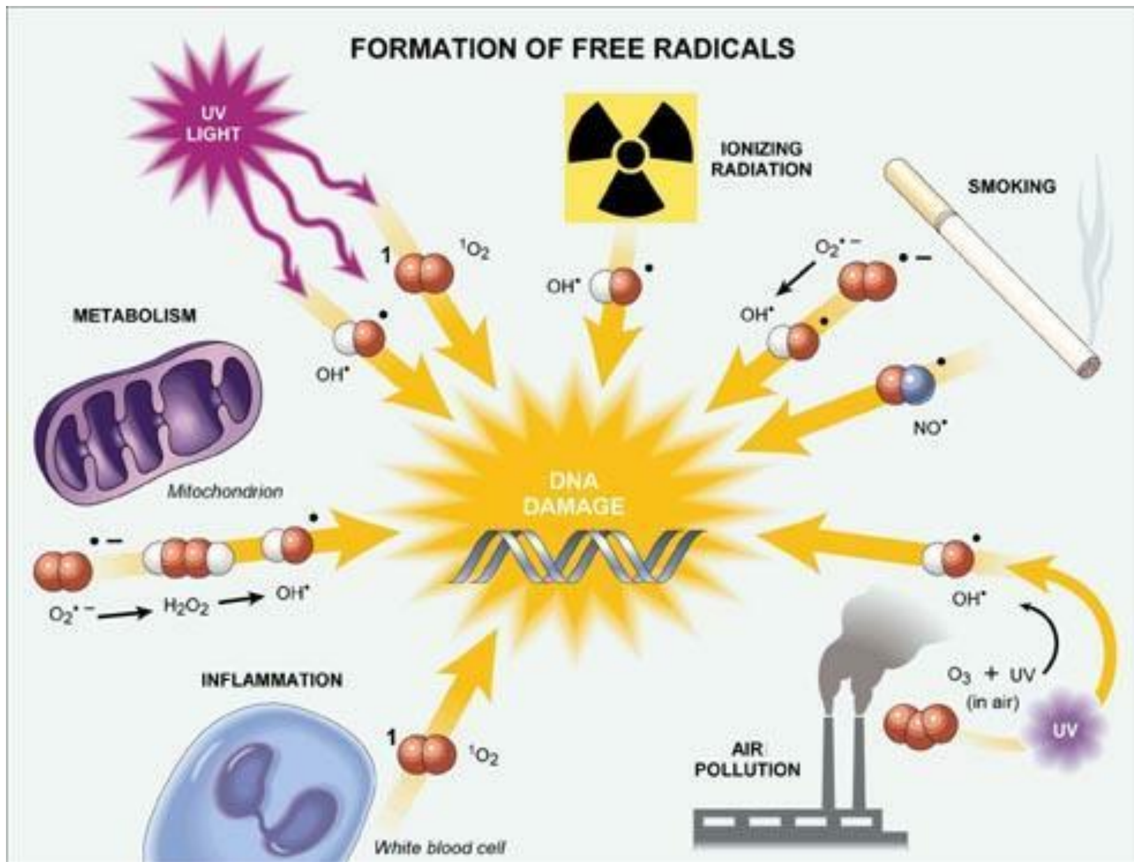
HRADIKAL BEBAS



By : @zaidulakbar

Salah satu penyebab penyakit yg saat ini byk dibcrkan adl radikal bebas (RB). RB ini adl oksigen yg lepas dr pasangannya yg membuat ia bersifat merusak sel2 dan lingkungan. RB ini jg bs mjd pemicu bbg penyakit yg pd bermula dr menurunnya kekekbalan tubuh seseorang. Uniknya, fikiran2 buruk dan negatif pun ternyata memicu mclnya RB ini, shg waspadalah2.

Nah..krn sifatnya merusak rb ini membuat metabolisme sel terganggu dan bahkan mlh jd kacau balau.Pd makanan , ternyata rb ini dipicu oleh byknya makanan teroksidasi yg dimakan seseorang.

Teroksidasinya makanan gampang dijelaskan sbnrnya, spt kl qt liat apel yg dibuka kulitnya. Kalau liat apel yg dikupas kulitnya, biasanya kulitnya berubah kan? Jd kekuningan gt. Itulah salah satu tanda makanan teroksidasi.

Apa hub antara teroksidasi dan radikal bebas?

Ada banget. Saat makanan mengalami proses teroksidasi spt ini, spt kualitas makanan tadi sdh menurun. Akibat "tercemar"nya kulit pembungkus yg dibuka dng udara luar tjdlah proses tersebut. Akhirnya, teroksidasi nya makanan tersebut membuat tersebut tak baik lg tuk tubuh. Dan ternyata rahasia2 itu dijelaskan Allah dlm Alqur'an.

Setiap kulit yg dibuka mk ia akan ter expose ke dunia luar dan akhirnya mulailah tjd proses oksidasi td. Yah mirip dng kulit qt la, kulit yg ter expose luas dng dunia luar jg akan mengalami hal yg sama. Allah tabarakallahu wata'ala menjelaskan ttg "kulit" td dlm kitabNya. Dan tyt dlm surah Ar-rahman ayat 12 Allah jelaskan hal ini kpd qt. Dan biji-bijian yang berkulit dan bunga-bunga yang harum baunya.” (Q.S Ar-Rahman :12).

Proses oksidasi itu akan tjd kl qt membuang kulit dr suatu produk tertentu. Saat sy merhatikan ayam kampung, dulu ayam kampung makannya sekam atau bekatul,shg ayam kampung lbh sehat. Akhirnya dng makan2an kulit td si ayam jauh lbh baik. Dan tyt rahasia kehebatan produk berbungkus spt itu terletak pd pembungkusnya atau kulitnya. Nah dng menghilangkan kulit td pd biji2an tsb itulah akhirnya produk tsb

kususnya biji2an teroksidasi. Mirip2 dng apel tadi itu, biji2an jk dibuang kulitnya akan mengalami "oksidasi".

Makanan teroksidasi apalagi teroksidasi berat akhirnya mnjd sarapn empuk bg Rb td. Nah, jk semakin teroksidasi, rb nya akan semakin banyak. Semakin berat teroksidasinya semakin besar makanan dan sarapan empuk bg rb td. Ngerinya gini,makanan2 teroksidasi itu jg dipicu oleh byknya pengawet, penyedap dan pe pe yg lain. Plus lg, semakin sering produk itu diulang2 di goreng, dibakar, dipanasi berulang, mkin buruk makanannya. Semakin sering digoreng berulang, di panasi berulang, dan ditambah lg dng bbg bahan kimia lain. Mk akan semakin parah dan buruk kualitas dr makanan tsb.

Rb yg kebanyakan lama2 akan merusak siklus sel, dan akhirnya bs berubah jd sel kanker. Akhirnya, ya tubuh sudah mulai ga seimbang, krn lbh byk rb drpd makanan baik. Akhirnya ya makanan itu berubah jd makanan buat sel kanker.

Mengerikan? Banget..makanya jgn sering2 makan produk yg diproses berulang2. Apalagi dipanaskan dlm suhu ekstrem dr suhu ekstrem sblmnya, ini lbh parah. Kebayang kentang beku atau makanan beku, tiba2 lgs dipanaskan? Wassalam deh tu makanan. Jd jgn tanya knp pd kena autoimun, kanker, penyakit2 aneh lainnya, ya makananya rusak semua. Udh stress, makanannya racun,penuh rb semua, akhirnya penyakit2 buruk ya dtg.

Cb cek di http://t.co/quN7XVcZ judulnya matilah dengan tenang.

Makanan2 yg td suhu ekstrem, biasanya byk pd longflight, penerbangan jarak jauh, akhirnya makanannya dipanaskan . Yg sblmnya makanan tsb dlm keadaan beku, lalu dipanasin, ya udh..musibah deh bg tubuh,apalgi berulang. Akhirnya metabolisme sel berubah, ya tms disini ya gula pasir,yg dulu pnh sy singgung. Gula pasir mrpk salah satu produk pemicu rb ini, krn sdh mengalami oksidasi berat.

RB2 td pd akhirnya jdbom waktu bg tubuh qt. Bom waktu yg siap setiap saatmeledak krn fisik sdh bermslh, fikiranpun bermasalah jg. Jd kuncinya, kl anda makan biji2an, kcg

ijo gt, jgn kupas kulitnya, makan udang kecil, makanlah dng kulitnya jg. Ketika makanan sudah terbuka, terutama yg fresh, lebih baik sgr makan, jgn sering dibiarkan dan diproses berlbihn. Jgn suka makan2an yg dipanaskan ekstrem dr suhu rendah ekstrem,,diolah berulang2. Masaklah masakan utk sekali adep aja lbh baik, jgn dipanaskan berulang. Konsumsi makanan mentah lbh banyak drpd makanan olahan. .

Bg yg hidupnya penuh dng mi instan, ya selamat deh..anda tlh menginstal cukup bom waktu yg siap2 meledak jd penyakit. Bg yg hari2nya penuh dng gula pasir,anda sdh pnya byk makanan utk sel kanker, mau? Bg yg hidupnya stress dan negatif mulu, tabungnya Rb td, krn udh byk numpuk tuh. Sy pnh ktkn bhw penyakit itu tak akan dtg pd org yg emosinya baik.

Bg ibu2 biasakan masak masakan utk sekali dihabiskan. Bg bpk2 jgn suka ajak keluarga makan makanan instan. Bg yg suka puasa krn kere ga bs beli makanan enak tp teroksidasi...ente beruntung dah. Kl tiap hr makanannya karedok ya selamat deh..bagus tuh..tambahin dikit protein aja.

Udang dikulitnya ada kitosan, senyawa yg baik utk melawaskan. Anggur justru di bijinya terkandung antioksidan yg tinggi sekali,jg abis makan anggur jgn disembur tu biji.

Biasakan hindari ,kurangi atau stop gula pasir deh. Minum teh lbh baik teh tawar aja, kopi jg sama, pait? Jelas donk.

Bg yg ngasi anak2nya tiap hari kentang beku, apa tuh yg beku2 yg lain,.selamat yaaa..anda udh menginstall bahan teroksidasi dlm tubuhnya

Percobaan itu dng cr burger di taro di meja, dibiarin ga pake apa2 slm bbrp waktu. Alhasil, selama 3bulan,lalat kagak inggep sjk hr pertama, jamur gada, baunya pun ga busuk gt. Kebayang isi tuh burger apa? Hayoo..lalat aja ga mau makan. Sy sring blg ke ibu2 di seminar2 sy, bhw jgn bangga beli sayuran atau buah yg ulat aja kagak mau makan. Kalo ulat yg jls2 g punya otak kan? insting doank, ga mau makan, knp yg punya otak,gede lg malah mau makan gt? Hehe.

Terus pengganti penyedap apa cyinnn.. Hhehe..banyak broo.

Gini2 mah sy jg suka ekpsreimen masak gt, pake penyedap alami ya. Penyedap alami: bawang putih, bwg merah, garam, pala, kayumanis. Terus bbrp minyak2an jg bs anda pake utk penyedap alami. Minyak zaitun bs anda pake sbg penyedap. Minyak biji anggur atau grapeseed oil jg bs anda pake sbg penyedap.

Sdh kbyang gak potensi bakal penyakit nya manusia jaman skrg? Krn ampir semua makanan sdh bermslh, ya sdh selamat deh. Akhirnya makanan "buruk" dimana mana..obatnya? Kimia lagi deh.. akhirnya makanan udh kimia semua, obatnya pun kimia,ya cocok,terus yg alami mana? Auk.deh.

Hehe,kerennya adl gini nih, semakin teroksidasi tu makanan makin sedap kan. Hihi…. digoreng berulang pake jelantah. Nah..akhirnya yah tadi itu, semuanya teroksidasi, gada lg yg sehat.

Tambahan

Pemanis itu ya,madu,gula aren,gula.kelapa,gula tebu,gula singkong, inilah yg bemer bener pemanis

Salahkah tubuh yg terlalu bagus dan sempurna itu,apa.dosanya hingga semua diracuni? makanan,obat obatan? produk kimia? sudahlah diracuni dgn bbg makanan penuh kimia,tdk cukup stlh itu,jor joran pake obatan kimia,sampe kpn mau insyaf dan jagain tu badan

Nih cth makanan sehat nan keren. Mashed potato zee

Kukus kentang, air kukusanny itu kasi 3sdm minyak zaitun,stlh matang, tunggu dingin. Setengah matang tu bawang2an di campurkan ke kentangnya. (td iris2 dulu ya). Nah, kentang itu tadi anda lumat2 dulu hingga hancur, wkt ngelumatnya kasi minyak zaitun

2sdm +bwg2an td. Lalu, stlh itu, tambahkan sedikit garam, plus bwg2an yg sdh diiris tadi. Tumis bawang merah, bwg putih, dng pake minyak zaitun atau grape seed oil.

Oh ya, tu mashed potato zee nya, bs ditambahin protein lg ya, pake telur ayam kampung yg di scramble gt, numisnya pake zaitun,keren dah